



Les bonnes matières grasses qui protègent chacune de nos cellules

The good fat that protects each of our cells

Bernadette Ragot

Ingénieur ESO, Responsable Recherche et Développement de Holonage
Atalaya-Holonage, 7 rue du Panorama, 58140 Lormes
ragot.atalaya@gmail.com

Résumé

Toutes les graisses que nous mangeons pénètrent dans les membranes des cellules. En apportant en permanence par l'alimentation la meilleure qualité de graisses, la membrane assure une meilleure protection de la cellule. On a testé l'intérêt d'une alimentation qui assure en permanence l'équilibre en AGE. Cet objectif est atteint par une supplémentation appropriée d'huiles équilibrées en AGE. Les résultats sont probants : qualité de la peau, transit intestinal régulé, douleurs articulaires soulagées, ... De l'avis de tous ceux qui l'ont expérimenté, l'amélioration globale du bien-être est telle qu'elle est difficile à définir précisément : c'est une action holistique.

Mots-clés

Membrane cellulaire ; Huile équilibrée en AGE ; Qualité de la peau ; Transit intestinal ; Inflammation ; Stress

Abstract

All the fats we eat penetrate the membranes of the cells. By providing the best quality of grease permanently by the diet, the membrane ensures better protection of the cell. The interest of a feed that permanently ensures the EFA balance has been tested. This is achieved by appropriate supplementation of EFA-balanced oils. The results are convincing: quality of the skin, regulated intestinal transit, relieved joint pain,... In the opinion of all those who have experienced it, the overall improvement in well-being is such that it is difficult to define it precisely: It is a holistic action.

Keywords

Cellular membrane; EFA balanced oils; Soft skin; Intestinal transit; Inflammation; Stress

Introduction

Dans notre inconscient, le gras est encore trop souvent lié à quelque chose de nocif, de mauvais pour la santé. On pense qu'il fait grossir, qu'il donne du cholestérol, qu'il favorise les maladies cardiovasculaires,... C'est parfois vrai. Mais il y a gras et gras, du bon gras et du mauvais gras et la distinction se fait d'autant moins facilement qu'ils ne sont pas faciles à différencier. De ce fait, les matières grasses bonnes et mauvaises ont souvent été réduites beaucoup trop drastiquement dans les régimes alimentaires courants, ce qui a créé des régimes très carencés en bonnes matières grasses, des régimes particulièrement pénalisants pour la protection de toutes nos cellules et donc pour notre santé. Car toutes les graisses que nous mangeons pénètrent dans les membranes de nos cellules et contribuent à l'efficacité de leur fonction de protection.

La fonction des membranes cellulaires est de protéger nos cellules. Pour qu'elles assurent cette protection avec efficacité, elles doivent être de qualité. La qualité de leur composition est un élément fondamental de notre santé et de notre bien-être.



Si nous ne mangeons que de bonnes matières grasses, les 100 000 milliards de cellules de notre corps sont bien protégées, elles sont bien nourries, elles éliminent bien les déchets de leur métabolisme, elles communiquent bien, communication entre toutes les cellules et communication avec notre système nerveux central. Nous gagnons ainsi une amélioration considérable de notre bien-être.

La membrane cellulaire est essentiellement constituée de composés d'acides gras : des phospholipides. Elle régule les échanges de matière entre l'intérieur et l'extérieur de la cellule. Elle sécrète en fonction des besoins, des substances hormonales qui harmonisent la vie de la cellule avec l'ensemble de l'organisme. Ces substances, nommées eicosanoïdes, contrôlent tous les systèmes hormonaux de l'organisme et pratiquement toutes ses fonctions physiologiques vitales. Elles ont notamment une action sur la contraction et la dilatation des tissus que les cellules constituent et sur l'inflammation de ces tissus qui est utile pour restaurer un tissu irrité, mais peut devenir nocive lorsque cette inflammation n'est pas réglée et devient chronique.

Les bonnes graisses qui font des membranes cellulaires de qualité

Plus qu'un apport en omega-3, c'est l'équilibre en Acides Gras Essentiels (AGE) qui intervient dans l'intégrité membranaire cellulaire. Les graisses qui font des membranes cellulaires de qualité sont des graisses bien équilibrées en acides gras essentiels (oméga-6/oméga-3 <5), ne contenant pas plus de 24 % d'acides gras saturés et surtout pas d'acides gras « trans », le tout associé à 60 % d'acides gras mono-insaturés, l'acide gras de l'huile d'olive.

Première composante d'un bon équilibre en AGE : un bon équilibre oméga-6/oméga-3

Si notre alimentation comporte trop d'acides gras saturés ou trop d'oméga-6, les membranes cellulaires se rigidifient. Elles perdent toute leur souplesse, et la communication entre elles devient de plus en plus difficile jusqu'à ne communiquer que par un seul point. Les tissus qu'elles forment manquent de densité. Les muqueuses deviennent poreuses et n'assurent plus correctement leur fonction filtre. La muqueuse intestinale devient perméable, mais aussi les muqueuses des bronches et des voies respiratoires, la muqueuse vaginale,... Dans les muscles, l'influx nerveux circule mal. Les connexions entre neurones se font de plus en plus difficilement. Les tissus osseux deviennent poreux... Le rapport omega-6/omega-3 inférieur à 5 est une condition nécessaire pour améliorer la qualité des membranes. Cela garantit une protection efficace de chacune de ces cellules. Mais ce n'est pas une condition suffisante pour assurer l'équilibre des sécrétions des substances hormonales qui régulent toutes nos fonctions vitales.

Deuxième composante d'un bon équilibre en AGE : un bon équilibre des quatre acides gras à 20 atomes de carbone

Si les graisses que nous mangeons ne permettent pas de créer dans notre organisme le bon équilibre des quatre acides gras à 20 atomes de carbone, la sécrétion des eicosanoïdes s'en trouve déséquilibrée et c'est tout le système de communication entre les cellules qui est perturbé, faisant notamment une place plus importante aux eicosanoïdes constrictifs et inflammatoires qu'à ceux qui sont dilatateurs et anti-inflammatoires. Cela provoque entre autres :

- ▶ la contraction prolongée de tous les muscles lisses responsables des contractions involontaires, phénomène qui entraîne à la longue un stress généralisé ;
- ▶ un mauvais équilibre entre contraction et dilatation des vaisseaux sanguins qui entraîne une mauvaise circulation du sang et sa conséquence l'hypertension, de l'inflammation chronique quand l'inflammation nécessitée par la cicatrisation d'une irritation locale n'est pas régulée par des eicosanoïdes anti-inflammatoires.

Les eicosanoïdes sont présents dans tous les organes et dans tous les tissus. Ils y exercent une fonction de régulation, un rôle de médiateur dans l'activité des cellules. Les effets sont très divers. Selon leur composition chimique, les eicosanoïdes prennent le nom de prostaglandines, thromboxanes, prostacyclines, leucotriènes. Ils sont sécrétés au niveau de la membrane de chaque cellule. Ils se créent, agissent et s'auto-détruisent en quelques secondes. Ils sont généralement produits suite à une stimulation



cellulaire comme une Infection, un coup, une blessure, une brûlure, une substance toxique, une allergie, des radiations... Ils contrôlent tous les autres systèmes hormonaux. Comme toutes les hormones, ce sont des systèmes de contrôle, qui agissent par régulation de fonctions opposées. Si l'équilibre en acides gras et surtout l'équilibre entre les quatre acides gras à 20 atomes de carbone (ceux qui secrètent les eicosanoïdes) n'est pas bon dans l'organisme, l'équilibre des sécrétions d'eicosanoïdes est perturbé. Et c'est la porte ouverte à des constrictions plus fortes que les dilatations et à des états inflammatoires, ce qui expose à toutes sortes de risques, augmentation de la douleur, thrombose, hypertension, allergies de tous types, cancer, maladies inflammatoires et auto-immunes, nombreuses maladies infectieuses,... On peut dire que l'équilibre des eicosanoïdes est la clé du bien-être, la clé de la santé et de la longévité.

Comment assurer l'équilibre des eicosanoïdes ?

Cet équilibre est particulièrement difficile à réaliser dans les conditions de vie actuelles. Un organisme en bonne santé qui trouve dans son alimentation un bon équilibre en Acides Gras Essentiels peut naturellement opérer dans son tube digestif les transformations nécessaires à la production des quatre acides gras à vingt atomes de carbone, ceux qui sont nécessaires pour sécréter au niveau de chaque cellule les eicosanoïdes dont elle a besoin, en bon équilibre. Les acides gras essentiels sont les précurseurs des oméga-3 et des oméga-6 : l'acide alpha-linolénique pour les oméga 3 et l'acide linoléique pour les oméga 6. Ces acides gras sont dits essentiels parce qu'ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme ; ils doivent obligatoirement être apportés par l'alimentation.

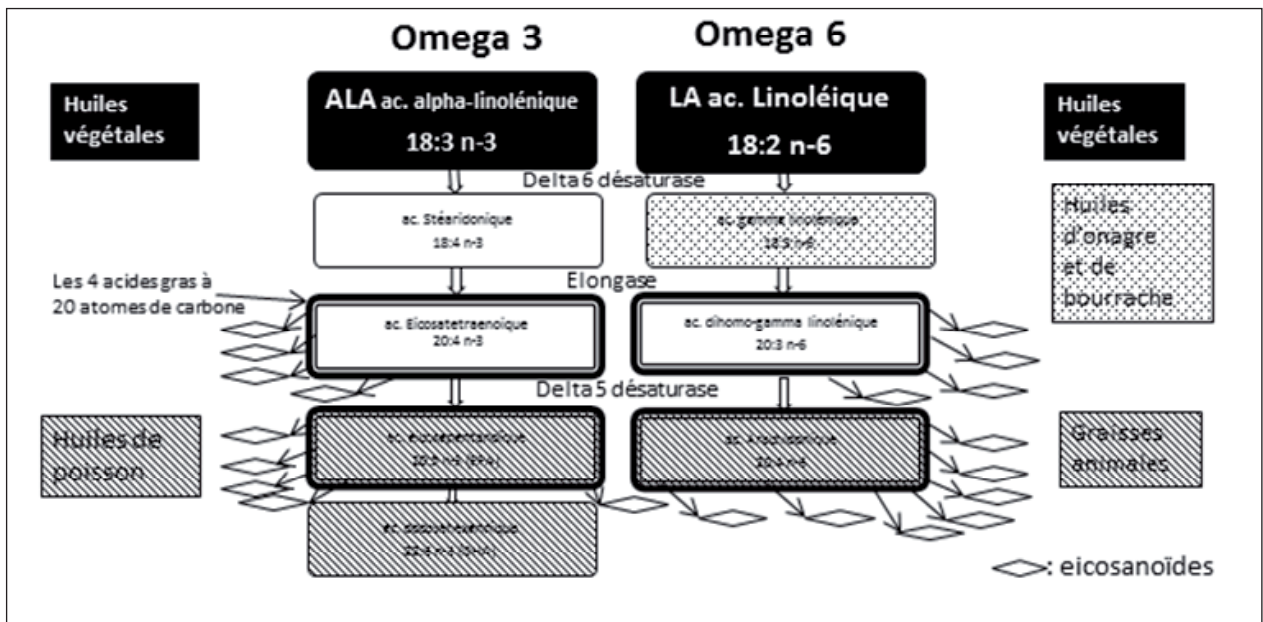
Le problème est complexe : il s'agit de respecter des équilibres particulièrement sensibles :

- ▶ L'alimentation courante ne contient en général pas dans le bon équilibre, les deux précurseurs des AGE, acide linoléique et acide alpha-linolénique (ω -6/ ω -3 < 5) ;
- ▶ Quand ils sont présents, ils sont trop souvent accompagnés de mauvaises graisses, ce qui rend leur assimilation plus difficile ;
- ▶ De plus, l'alimentation courante accumule les traces des produits qui ont été employés par l'industrie agroalimentaire pour protéger les aliments de leur dégradation par des bactéries, des parasites.... Ces restes de pesticides et de conservateurs agressent les enzymes du tube digestif, ce qui fait obstacle à la conversion des aliments en nutriments. Notamment, l'enzyme delta-6-désaturase qui catalyse la première désaturation des précurseurs des oméga-3 et oméga-6 est très touchée par ce phénomène. D'où la difficulté d'assimiler les acides gras essentiels.
- ▶ Compte tenu de la faiblesse de l'enzyme delta-6-désaturase dans la plupart de nos organismes, on conseille souvent de consommer les acides gras à longue chaîne, ceux qui sont naturellement désaturés et élongués dans les graisses animales, ce qui conduit à recommander la consommation d'huiles de poisson pour rééquilibrer le rapport oméga-6/oméga-3 au niveau des acides gras à longue chaîne. Dans ce cas, le rapport oméga-6/oméga-3 est globalement inférieur à 5. Mais cela ne permet pas l'équilibre des 4 acides gras à 20 atomes de carbone. Il manque l'acide gras eicosatétraénoïque (20:4 n-3) et souvent aussi l'acide dihomogamma linoléique (20 :3 n-6). D'où un déséquilibre dans la sécrétion des eicosanoïdes. De plus, il semblerait que la présence d'une proportion trop importante d'acides gras à longue chaîne dans l'alimentation tende à réduire l'efficacité des transformations des acides gras précurseurs. Des études récentes [1] montrent en effet que le taux de conversion de l'ALA en EPA et DHA est plus important chez les gens qui ne mangent pas de poissons que chez ceux qui en mangent, que l'huile soit absorbée dans le poisson ou en gélule.
- ▶ Il est clair que l'équilibre des eicosanoïdes résulte d'un équilibre complexe des acides gras qui est principalement articulé autour de la sécrétion de l'enzyme delta-6-désaturase.

Compte tenu de toutes ces contraintes, l'équilibre des eicosanoïdes s'obtient en associant deux grands types d'action :

- ▶ l'introduction dans l'alimentation des doses d'oméga-3 et d'oméga-6 nécessaires en bonne proportion (acide alpha-linolénique et acide linoléique) sous forme d'un mélange d'huiles végétales soigneusement dosé ;
- ▶ La stimulation de la sécrétion de la delta-6-désaturase et la maximisation de tous les facteurs qui augmentent son efficacité.

De toutes récentes études de l'ITERG [2] sur la biodisponibilité des acides gras, démontrent que les oméga-3 sont assimilés très différemment selon qu'ils se trouvent ou pas en un bon équilibre avec les oméga-6 (oméga- 6 / oméga-3 inférieur à 5). Pour la meilleure assimilation possible des oméga-3, il faudrait donc que l'équilibre soit permanent, ce qui n'est jamais le cas avec des mélanges approximatifs. Et



ceci est d'autant plus important que la part des acides gras non assimilés (même les très bons acides gras polyinsaturés) doit être évacuée et fatigue inutilement les organes qui assurent une fonction d'élimination comme le foie et les reins. L'expérience prouve qu'un mélange d'huiles végétales soigneusement dosé permet une assimilation plus efficace des oméga-3. Il suffit de prendre en une fois les doses d'oméga-3 et d'oméga-6 dont on a besoin et de ne consommer par ailleurs dans son alimentation que de l'huile d'olive qui apporte l'oméga-9 nécessaire, acide gras mono-insaturé. Il faut bien évidemment éviter la consommation de fritures et de pâtisseries industrielles en général trop riches en graisses saturées et en oméga-6.

Il semble que la sécrétion de la delta-6-désaturase puisse être stimulée par l'action de la salive. En effet, la salive contient des récepteurs de corps gras qui communiquent avec le système nerveux central, lequel déclenche un signal dans le tube digestif pour stimuler la sécrétion de tous les enzymes du tube digestif. Il apparaît que l'efficacité d'un mélange d'huiles bien dosé en oméga-3 et oméga-6 est beaucoup plus grande lorsqu'on mélange bien l'huile à la salive avant de l'avaler. De nombreux témoignages le confirment : « J'ai constaté que plus j'insalivais l'huile avant de l'avaler, plus elle était efficace ».

Le plus important est sûrement de réduire tous les facteurs qui risquent d'inhiber l'action de l'enzyme Delta-6-désaturase : c'est notamment éviter à tout prix les acides gras « trans » et réduire :

- ▶ les acides gras saturés et les oméga-6 ;
- ▶ les sucres rapides ;
- ▶ les pesticides, conservateurs, antibiotiques ;
- ▶ les excitants : alcool, tabac, café,...

Il faut par ailleurs favoriser l'action de l'enzyme Delta-6-désaturase avec la présence dans l'alimentation des vitamines C - E - B3 - B6 - B8 - B9 et des minéraux Zinc, Magnésium, Sélénium.

L'entretien du bien-être

Un bon équilibre en Acides Gras Essentiels dans l'organisme, ce sont des membranes de cellules qui protègent bien chaque cellule. Et quand chaque cellule est bien protégée, il en résulte un bien-être généralisé. C'est également un bon équilibre de la sécrétion des eicosanoïdes dans tout l'organisme qui assure une bonne circulation du sang, un bon contrôle de l'inflammation et la régulation de tous les métabolismes.

L'expérience de la consommation de mélanges d'huiles bien dosés dure depuis 6 ans avec les produits HOLONAGE et montre des résultats très prometteurs. D'une façon générale, l'action est jugée très positivement : « c'est une action holistique, une action qui redonne de l'énergie, qui change la vie ». Les résultats améliorent des aspects très divers du bien-être.



L'un des premiers signes précis constaté : une peau souple et douce

Si l'organisme possède un bon équilibre en acides gras, les membranes de toutes ses cellules qui sont des composés d'acides gras remplissent bien leur fonction de protection de la cellule ; la nutrition et l'élimination des déchets de chaque cellule s'accomplissent dans les meilleures conditions. La peau a alors un bel aspect. Si vous avez un excédent d'oméga-6, les membranes des cellules deviennent rigides, ce qui donne à votre peau un aspect granuleux. En rétablissant l'équilibre en AGE, les membranes de toutes les cellules retrouvent leur souplesse et la peau devient naturellement lisse et souple. La tolérance aux rayons solaires s'améliore très nettement. Plusieurs personnes, de carnation rousse, très sensibles aux coups de soleil ont constaté que la consommation de mélanges d'huiles bien dosés leur permettait pour la première fois de leur vie de passer des étés sans coups de soleil. L'intérêt majeur de cette amélioration de la tolérance au soleil : favoriser la synthèse de la précieuse vitamine D, une vitamine essentielle pour que le calcium se fixe bien dans les os.

Une meilleure adaptation à toutes les situations que l'organisme doit affronter par une suite d'auto-équilibrages continus bien adaptés

Une fatigue passagère ou continue, une perte d'énergie liée à un stress mal régulé,... sont telles que des déchets du métabolisme cellulaire risquent de mal s'éliminer. S'ils restent dans l'organisme, ces déchets en viennent à irriter certains tissus. Peuvent être touchés une muqueuse, la paroi d'une artère, les cartilages d'une articulation, un tissu osseux,... Tant que notre système d'auto-guérison fonctionne bien, cette irritation est rapidement réparée par un mécanisme d'inflammation et d'anti-inflammation. Mais si les eicosanoïdes anti-inflammatoires sont insuffisants, le processus d'inflammation continue sans objet et l'inflammation risque de devenir chronique. C'est ainsi que se développent de nombreux états malades en étroite relation avec un mauvais équilibre nutritionnel et notamment un mauvais équilibre en acides gras essentiels qui provoque une faiblesse de la protection de chaque cellule par sa membrane.

Il faut se mettre en situation de pouvoir toujours éliminer les déchets de l'activité cellulaire

En effet, les membranes cellulaires qui ont perdu leur perméabilité se mettent dans l'impossibilité d'évacuer les déchets de l'activité cellulaire. Un équilibre en AGE perturbé dans le sens d'un excès d'oméga-6 rigidifie les membranes des cellules et les pores de ces membranes ne peuvent plus fonctionner : elles ne peuvent plus s'ouvrir et se fermer pour évacuer les déchets du métabolisme cellulaire. Les cellules finissent par s'encrasser [2], ce qui crée des perturbations du fonctionnement cellulaire qui sont indolores au début, mais peuvent devenir graves. Pour éviter cela, un bon équilibre permanent de l'alimentation en acides gras essentiels permet de garder toute leur plasticité à toutes les membranes cellulaires.

L'amélioration de l'élimination des déchets de la digestion

Les déchets de la digestion lorsqu'ils ne sont pas éliminés sont les premiers contributeurs au mal-être. La constipation est la première cause d'encombrements de l'intestin. Des résidus de la digestion et de vieilles selles finissent par se compacter et adhérer aux parois du tube digestif où elles peuvent rester pendant plusieurs mois et fournir un environnement où les parasites, les bactéries nocives, les champignons et les virus peuvent se reproduire et se développer. Tout ceci cause des irritations, puis des inflammations... Une huile équilibrée en oméga-3, qui produit les 4 acides gras à 20 atomes de carbone ajoute à l'effet lubrifiant de l'huile, une action équilibrante sur le péristaltisme, c'est-à-dire une action alternativement constrictive et dilatatrice du tube digestif qui fait progresser plus correctement le bol alimentaire, puis le chyme tout au long du tube digestif. Quand les villosités de l'intestin grêle sont encombrées de déchets, les cellules de la muqueuse intestinale se forment plus lentement et les cellules immunitaires risquent de réagir face à ces déchets et de développer des réactions auto-immunes. Sous l'influence d'un régime riche en graisses de mauvaise qualité, la flore intestinale peut devenir une source potentielle de molécules pro-inflammatoires lesquelles peuvent déclencher toutes sortes d'inflammations, notamment l'inflammation associée à l'obésité [3]. Il a été montré que la teneur en lipides du régime, et probablement leur qualité, affecte profondément l'équilibre de l'écosystème bactérien. Les témoignages d'améliorations obtenues avec une huile bien composée sont très nombreux. On obtient des résultats plus ou moins prononcés comme un transit intestinal régulé, un ventre qui redevient plat, des intolérances alimentaires qui se



réduisent, une meilleure résistance au stress, la disparition de douleurs, une tension artérielle régulée, des taux de cholestérol qui redeviennent normaux, des crises d'anxiété qui s'apaisent...

Il vaut la peine de faire l'effort de prendre une cuiller à soupe par jour d'un assemblage d'huile bien composé et de le garder en bouche quelques minutes pour bien le mélanger à la salive avant de l'avaler (ceci afin de stimuler les sécrétions d'enzymes tout au long du tube digestif). Si vous n'absorbez pas par ailleurs de mauvaises graisses, c'est la garantie d'avoir des cellules bien protégées et d'améliorer toutes les réactions hormonales qui se déroulent dans votre organisme, c'est la garantie de votre bien-être [4, 5].

Références

1. Welch AA, Shakya-Shrestha S, Lentjes MAH, Wareham NJ, Khaw KT. Dietary intake and status of n-3 polyunsaturated fatty acids in a population of fish-eating and non-fish-eating meat-eaters, vegetarians, and vegans and the precursor-product ratio of α -linolenic acid to long-chain n-3 polyunsaturated fatty acids: results from the EPIC-Norfolk cohort^{1,2,3}. American Journal of Clinical Nutrition 2010;92:1040-1051.
2. Couëdelo L., Termon A., Vaysse A., 2017 Matrice lipidique et biodisponibilité de l'acide alpha-linolénique. OCL 24(2):D204
3. Seignalet J. L'alimentation ou la troisième médecine, la théorie de l'encrassage p 313. Ed. François Xavier de Guibert
4. Besnard P. L'intestin, carrefour des régulations du métabolisme lipidique - Oléagineux, Corps Gras, Lipides. Volume 19, Numéro 4, 194-5, Juillet-Août 2012, Introduction
5. Ragot B. En forme et sans douleurs : l'équilibre en Acides Gras Essentiels peut changer votre vie, Ed. AGÉthérapie association.

Lien d'intérêt : Gérante de la société ATALAYA-HOLONAGE qui conçoit et produit les huiles HOLONAGE.